

Almond Oatmeal Bars

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 10 servings **Total Time:** 45 minutes

Ingredients:

2 cups old fashioned rolled oats
½ cup roughly chopped pumpkin seeds
½ cup roughly chopped almonds
¼ cup unsweetened and unsalted coconut flakes
1/3 cup honey
1/3 cup almond, peanut, or sunflower butter
2 tsp pure vanilla extract
½ tsp cinnamon
¼ teaspoon kosher salt
1/3 cup dried cherries



1. Preheat oven to 300 degrees F. Line an 8 or 9 in square baking dish with parchment paper, leaving the paper overhang on the side of the dish like handles.
2. Heat the honey and almond butter together in a medium saucepan over medium heat. Stir until the mixture is combined smoothly. Remove from heat. Stir in vanilla, cinnamon, and salt.
3. Transfer the oats, nuts, sunflower seeds, coconut flakes, and dried fruit to the peanut butter. Stir with a rubber spatula to combine.
4. Scoop the batter into the prepared pan. With the back of the spatula press the bars into a single layer.
5. Bake the mixture for 15 to 20 minutes. 20 minutes will yield crispier bars whereas 15 minutes will yield chewier bars. After baking, use a knife to cut the bars of your desired size but do not remove them. Let them cool completely.
6. Description automatically generated. Once the bars have cooled completely, use the parchment to lift them onto the cutting board. Use a sharp knife to cut the bars in the same place to fully separate; pull apart and enjoy.



Adapted from: wellplated.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Almond Oatmeal Bars

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 10 servings **Total Time:** 45 minutes

Ingredients:

2 cups old fashioned rolled oats
½ cup roughly chopped pumpkin seeds
½ cup roughly chopped almonds
¼ cup unsweetened and unsalted coconut flakes
1/3 cup honey
1/3 cup almond, peanut, or sunflower butter
2 tsp pure vanilla extract
½ tsp cinnamon
¼ teaspoon kosher salt
1/3 cup dried cherries



1. Preheat oven to 300 degrees F. Line an 8 or 9 in square baking dish with parchment paper, leaving the paper overhang on the side of the dish like handles.
2. Heat the honey and almond butter together in a medium saucepan over medium heat. Stir until the mixture is combined smoothly. Remove from heat. Stir in vanilla, cinnamon, and salt.
3. Transfer the oats, nuts, sunflower seeds, coconut flakes, and dried fruit to the peanut butter. Stir with a rubber spatula to combine.
4. Scoop the batter into the prepared pan. With the back of the spatula press the bars into a single layer.
5. Bake the mixture for 15 to 20 minutes. 20 minutes will yield crispier bars whereas 15 minutes will yield chewier bars. After baking, use a knife to cut the bars of your desired size but do not remove them. Let them cool completely.
6. Description automatically generated. Once the bars have cooled completely, use the parchment to lift them onto the cutting board. Use a sharp knife to cut the bars in the same place to fully separate; pull apart and enjoy.



Adapted from: wellplated.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Barras de granola con almendras

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 10 porciones **Tiempo total:** 45 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de copos de avena
- ½ taza de pipas de calabaza picadas
- ½ taza de almendras picadas
- ¼ taza de copos de coco sin azúcar ni sal
- 1/3 taza de miel
- 1/3 taza de crema de almendras, cacahuete o girasol
- 2 cucharaditas de extracto puro de vainilla
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de sal kosher
- 1/3 taza de cerezas secas



1. Precalentar el horno a 300 grados F. Forrar una fuente de horno cuadrada de 8 ó 9 pulgadas con papel pergamino, dejando que el papel sobresalga por los lados de la fuente a modo de asas.
2. Calentar la miel y la crema de almendras en un cazo mediano a fuego medio. Remover hasta obtener una mezcla homogénea. Retirar del fuego. Incorporar la vainilla, la canela y la sal.
3. Incorporar la avena, los frutos secos, las pipas de girasol, los copos de coco y la fruta deshidratada a la crema de cacahuete. Remover con una espátula de goma para combinar.
4. Vierta la masa en el molde preparado. Con el dorso de la espátula, presione las barritas hasta formar una sola capa.
5. Hornear la mezcla de 15 a 20 minutos. Si se hornea durante 20 minutos, las barritas quedarán más crujientes, mientras que si se hornea durante 15 minutos, las barritas quedarán más blanditas. 6. Una vez horneadas, corta las barritas con un cuchillo del tamaño que desees, pero no las desmoldes. Deje que se enfríen por completo.
6. Descripción generada automáticamente. Una vez que las barras se hayan enfriado completamente, utilice el pergamino para levantarlas y colocarlas sobre la tabla de cortar. Utilice un cuchillo afilado para cortar las barras en el mismo lugar para separarlas completamente; sepárelas y disfrútelas.



Adaptado de: wellplated.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Barras de granola con almendras

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 10 porciones **Tiempo total:** 45 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de copos de avena
- ½ taza de pipas de calabaza picadas
- ½ taza de almendras picadas
- ¼ taza de copos de coco sin azúcar ni sal
- 1/3 taza de miel
- 1/3 taza de crema de almendras, cacahuete o girasol
- 2 cucharaditas de extracto puro de vainilla
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de sal kosher
- 1/3 taza de cerezas secas



1. Precalentar el horno a 300 grados F. Forrar una fuente de horno cuadrada de 8 ó 9 pulgadas con papel pergamino, dejando que el papel sobresalga por los lados de la fuente a modo de asas.
2. Calentar la miel y la crema de almendras en un cazo mediano a fuego medio. Remover hasta obtener una mezcla homogénea. Retirar del fuego. Incorporar la vainilla, la canela y la sal.
3. Incorporar la avena, los frutos secos, las pipas de girasol, los copos de coco y la fruta deshidratada a la crema de cacahuete. Remover con una espátula de goma para combinar.
4. Vierta la masa en el molde preparado. Con el dorso de la espátula, presione las barritas hasta formar una sola capa.
5. Hornear la mezcla de 15 a 20 minutos. Si se hornea durante 20 minutos, las barritas quedarán más crujientes, mientras que si se hornea durante 15 minutos, las barritas quedarán más blanditas. 6. Una vez horneadas, corta las barritas con un cuchillo del tamaño que desees, pero no las desmoldes. Deje que se enfríen por completo.
6. Descripción generada automáticamente. Una vez que las barras se hayan enfriado completamente, utilice el pergamino para levantarlas y colocarlas sobre la tabla de cortar. Utilice un cuchillo afilado para cortar las barras en el mismo lugar para separarlas completamente; sepárelas y disfrútelas.



Adaptado de: wellplated.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664